الباب الثانى

الإعداد البدنى

يقصد بالإعداد البدنى كل الإجراءات والتمرينات المخططة التى يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب، ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهارى والخططى المطلوب منه، وفقاً لمقتضيات اللعبة. والإعداد البدنى يهدف إلى تطوير صفات السرعة، والقوة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة.. إلخ لدى اللاعب.

وتتطلب لعبة كرة القدم من اللاعبين بذل مجهود كبير وليس السبب فى بذل هذا المجهود الكبير طول وقت المباراة (٩٠ دقيقة)، وكبر مساحة الملعب، والمسافه الكبيرة التى يجريها اللاعب بين الهدفين مرات ومرات فحسب، ولكن هناك أيضاً عوامل أخرى نذكر منها:

* طبيعة اللعبة التى تقتضى من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة، ومتنوعة أثناء المباراة نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها.

* ما تتطلبه طبيعة اللعبة من تكرار قيام اللاعب ببدايات جرى سريعة ومفاجئة.

* تتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من الخصم، أو الجرى السريع للحاق بالكرة قبل الخصم.

* تستدعى اللعبة أن يبذل اللاعب مجهوداً عصبياً كبيراً ناتجاً من سرعة تغير مكان الكرة، مع كثرة تغيير وتبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعاً وهجوماً، نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة (٩٠ دقيقة).

* يضاف إلى ذلك أثر المحيط الخارجى (كالجمهور مثلا) على الجهاز العصبى للاعب.

تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالى متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب الكرة إحدى العمد الأساسية فى خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسنوية. ولقد ارتفعت قدرات لاعبى العالم فى السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً، ونظرة إلى لاعبى الكرة الآن وما كانوا من سنوات، نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة.

http://www.epsaraby.com

إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة فى اللعب، والرجولة فى الأداء، والمهارة العالية فى الأداء الفنى والخططى، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التى تؤهله لذلك هى اللياقة البدنية، أى تنمية الصفات البدنية للاعب.

أهمية الإعداد البدنى العام للاعب الكرة:

كما ذكرنا فإن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفنى والخططى للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضاً خلال التدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهارى والخططى. والتمرينات التى تنمى الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءاً ثابتاً من برنامج التدريب طول العام. فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدنى العام الذى ينمى صفات: السرعة، والقوة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة العامة، أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل. وتعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا قارنا الوقت الذى تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذى تستغرقه فترة المباريات نجد أنهما غير متناسبتين نظراً لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد. وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد، لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التى تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضاً. ولقد ثبت علمياً أن السرعة لا تبقى ثابتة، بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لزاما على المدرب أن يستمر فى تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الأقل الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات على نفس مستوى أدائها خلال فترة الإعداد.

ولقد أظهرت البحوث التى أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا ما كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل فى نفس الوقت. وبالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتى بالأثر السريع المطلوب كما يظن، لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعى هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عندما يهدف إلى تنمية صفة بدنية معينة بدرجة أكبر.

والإعداد البدنى للاعب كرة القدم ينقسم إلى نوعين:

١- إعداد بدنى شامل أو عام وفيه تعطى تمرينات بنائية عامة بغرض وصول اللاعب إلى اللياقة البدنية العامة. ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال ممارسة الأنشطة الآتية:

التمرينات البدنية – الجمباز – ألعاب القوى – رفع الأثقال – كرة السلة – كرة اليد – الكرة الطائرة – ألعاب صغيرة... إلخ.

٢- إعداد بدنى خاص وهو الإعداد البدنى الذى يتعلق بتحسين الأداء الرياضى فى كرة القدم – وفى هذا الإعداد يرتبط التدريب على المهارات والخطط بالتدريب على الصفات البدنية.

والتمرينات هى الوسيلة الأساسية فى الإعداد البدنى. وتنقسم التمرينات وفقا لذلك إلى:

١- تمرينات عامة أو شاملة، وهى تؤدى بدون كرة قدم وتكون شاملة لكل الجسم.

٢- تمرينات خاصة بكرة القدم.

٣- تمرينات المنافسة والمباريات.

٤- تمرينات الراحة الإيجابية.

ولا تعنى كلمة التمرينات أن تكون تمرينات بدنية بل إن مختلف الأنشطة الرياضية هى تمرينات بنائية عامة.

القوة العضلية:

القوة هى مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة، وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك. ويعتبر الكثيرون أن القوة هى أساس كل تقدم فى الأداء الرياضى للاعب.

تنمية القوة العضلية:

وتتطلب حركات لاعب الكرة أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة، يتطلب مجهوداً عضليا قويا وقوة دافعة.

وعند التدريب على القوة يجب أن نميز بين التمرينات التى تنمى:

(أ) القوة العظمى (ب) تحمل القوة. (جـ) القوة المميزة بالسرعة.

– فالقوة العظمى تؤدى بأوزان تساوى من ٨٠ – ١٠٠ ٪ من قدرة اللاعب مع تكرار بسيط فى مجموعات صغيرة وفترة راحة كبيرة بين كل مجموعة.

– أما القوة المميزة بالسرعة فتؤدى بحمل من ٤٠ – ٦٠ ٪ وبأقصى سرعة، وتعطى قرب نهاية فترة الإعداد، وتزداد سرعة هذه التمرينات حتى تتلاءم مع تحسن قوة اللاعب.

– أما تمرينات تحمل القوة فتعطى بأثقال تساوى من ٦٠ – ٧٠ ٪ من قوة اللاعب، وتكرار عدد أكثر من المرات للمجموعات مع فترة راحة قصيرة نوعا.

وتقسم تمرينات القوة من حيث الهدف إلى:

* تمرينات التقوية العامة.

* تمرينات التقوية الخاصة.

ويجب الاهتمام بقوة عضلات الرجلين للاعب الكرة كأساس.

وفى فترة المباريات تعمل تمرينات القوة على تقوية قوة التصويب والوثب.

ويجب أن نلاحظ عند التدريب على القوة ما يأتى:

* لابد أن يسبق تمرينات القوة الإحماء المناسب.

* لابد أن يكون هناك فاصل من تمرينات الاسترخاء بين تمرينات القوة – كذلك تعقب تمرينات القوة تمرينات الاسترخاء.

* يجب أن يلاحظ عدم مبالغة الناشئين فى قوتهم، فيجب أن يكون التدريب للناشئ متمشيا مع قوته الحقيقية وإلا ترتب على ذلك إصابات قد تضر المستقبل الرياضى للاعب.

(أ) قوة التصويب:

بجانب التمرينات بالكرات الطبية أو بالأثقال التى تقوى الجذع خاصة. يجب أن توجه تمرينات القوة لتحسين قوة التصويب، وذلك عن طريق التمرينات التى تقوى العضلات المثنية والمادة للفخذ وعضلات سمانة الساق وعضلة الخياط بالإضافة إلى عضلات الجذع.

وهذه نماذج لبعض التمرينات:

* التمرينات بغرض تقوية عضلات الرجلين وتعطى باستعمال كرات طبية، أو أثقال، أو زميل، أو بدون ذلك.

* تمرينات الجذع بالكرات الطبية، أو الأثقال.

* التصويب باستعمال كرة ثقيلة.

* التصويب المتتالى لعدد من الكرات (من ١٠ إلى ١٥ كرة) بدون توقف ثم أخذ فترة راحة مناسبة ثم تكرار التمرين حتى تتعب العضلات الخاصة بالتصويب.

(ب) القدرة على الوثب:

يلعب الوثب– وخاصة عند ضرب الكرة بالرأس – دوراً مهما فى المباراة. ويمكن التدريب على قوة الوثب عن طريق التمرينات البدنية التى تعطى العضلات المطاطية والأربطة المرونة اللازمة، بالإضافة إلى قوة العضلات التى تساعد على تحسين الوثب. وكذلك تعطى تمرينات ألعاب القوى للتدريب على الوثب أيضا وتحسين توقيت الوثبة. وهذه نماذج لبعض تمرينات للتدريب على قوة الوثب.

* الوثب عاليا من الوقوف ثم من الحركة.

* الوثب عاليا فى مجموعات مع وضع ثقل على الكتفين أو أكياس رمل.

* الوثب المتتالى عاليا داخل حفرة الرمل.

* الوثب فوق الحواجز.

* الوثب فى مجموعات مع تزايد عدد مرات التكرار فى كل مجموعة عن التى قبلها.

* وضع كرة معلقة وأداء التمرين السابق مع محاولة ضرب الكرة بالرأس. والتدرج فى رفع الكرة عاليا.

* التمرين السابق مع أدائه من الجرى.

السرعة:

السرعة تعنى قدرة اللاعب على أداء حركات معينة فى أقصر زمن ممكن.

ولا يمكن قصر السرعة على نوع واحد من الحركات، وإنما هى تدخل فى الأداء الرياضى لجميع الحركات الرياضية، لذلك فإن السرعه تقسم إلى الأنواع الآتية:

١- سرعة الانتقال كالجرى.

٢- سرعة الحركة وتتمثل فى سرعة أداء أى مهارة أساسية.

٣- سرعة رد الفعل وتتمثل فى قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأى مثير خارجي كالكرة، أو المنافس، أو الزميل، ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم.

وهذه الأنواع الثلاثة من السرعة نجدها متمثلة فى كل لحظة من لحظات المباراة فى أداء اللاعبين.

* وتنمية سرعة الاستجابة مهمة فى كرة القدم. وترتبط سرعة الاستجابه لدى اللاعب بسلامة حواسه ومقدرته على صدق التوقع وسرعة تفكيره وسرعة الأداء.

* وعندما يهدف المدرب إلى تحسين سرعة أداء اللاعب فلابد من اهتمامه بتنمية القوة العقلية للاعب.

* أما سرعة الانتقال وهى من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يعتنى المدرب بها - ولا بد أن يلاحظ المدرب الارتفاع التدرجي بتحسين السرعة خلال السنة - وأن هذه التمرينات لا تجرى فى الصباح ، أو بعد الإجهاد العصبى ، وأنه لابد أن يسبقها إحماء مناسب. ولابد لمدرب الناشئين من الحرص عند التدريب على السرعة، فالأشبال لابد حقاً أن يختاروا من الذين يتميزون بالسرعة أصلا، ولكن عند تدريبهم على السرعة يجب ملاحظة التدريب المناسب حتى سن ١٤ سنة، ثم يرتفع بعد ذلك بشدة الحمل وفقاً لسن اللاعب.

تحسين السرعة:

لقد أصبحت الآن من أهم مميزات لاعب كرة القدم، فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما أنه يثير الارتباك فى دفاع الخصم. وبالمثل فإن المدافع السريع يعمل المهاجمون له ألف حساب، وبالإضافة إلى أنه يبعث الاطمئنان فى صفوف زملائه المدافعين لمقدرته على التغطية المستمرة لهم.

وسرعة اللاعب تظهر فى مقدرته على البدء السريع فى أى موقف، وإمكانية اكتسابه أقصى سرعة ممكنة خلال خمسة الأمتار الأولى، ويتميز اللاعب السريع بقدرته على العدو بسرعة لمسافات قصيرة أو متوسطة (٥ - ٥٠ م) بالكرة أو بدونها، مع مقدرته على تغيير سرعته أثناء عدوه بطريقة انسيابية. كما يتميز اللاعب الحديث بمقدرته على تغيير اتجاهه أثناء جريه بأقصى سرعة، سواء وهو حائز على الكرة أو بدونها.

ولكى يتمكن اللاعب من تحسين سرعته يجب عليه أن يقوى عضلاته وفى نفس الوقت يحسن من سرعة تلبيته

والتدريب على السرعة يبدأ غالباً فى الجزء الثانى من فترة الإعداد ويستمر أيضاً أيام الفترة الأولى من فترة المباريات. ولكن يجب أن يلاحظ المدرب أن السرعة يمكن أن تفقد نسبياً إذا لم يستمر التدريب عليها، لذلك فإن التدريب على السرعة يستمر بدرجة ما خلال الموسم بأكمله. ولتحسين السرعة يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة، كالتدريب الفترى، أو التدريب التكرارى، مع استخدام نظام التدريب الدائرى إن أمكن، على أن يقوم المدرب بإعطاء تمرينات أخرى مختلفة أثناء فترة الراحة بعد كل تمرين للسرعة.

وتعطى تمرينات السرعة فى اليوم الثالث من آخر مباراة، وكذلك فى اليومين: الرابع والخامس، فإذا كانت المباراة يوم الجمعة تعطى تمرينات السرعة أيام الاثنين، والثلاثاء، والأربعاء التى تليها.

وتعطى تمرينات السرعة فى بداية الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية، أى بعد المقدمة مباشرة.

وهناك تمرينات عامة لتحسين السرعة وتمرينات خاصة.

فالتمرينات العامة تحسن من مستوى سرعة اللاعب بدون كرة، أما التمرينات الخاصة فهى أساساً لتحسين سرعة اللاعب بالكرة، وكذلك سرعته بدون كرة.

نماذج لبعض تمرينات لتحسين السرعة:

* التمرينات التى تقوى عضلات الرجلين بأثقال أو بدونها.
* الحجل والنط والجرى من وضع وقوف القرفصاء أو الإقعاء.
* تمرين تدرج السرعة لمسافة من ١٠٠ - ١٥٠ م.
* البدء السريع لمسافة ٢٠ م.
* الجرى السريع (العدو) لمسافة ٦٠ مترا من مختلف أنواع البداية.
* الجرى السريع مع تغيير سرعة اللاعب أثناء الجرى.
* الجرى السريع مع تغيير اتجاه اللاعب.
* مسابقات التتابع.

ولتحسين سرعة الجرى بالكرة تعطى تمرينات السرعة الآتية:

* العدو مباشرة بعد تمرير الكرة.
* العدو نحو الكرة القادمة.
* الجرى بالكرة.
* تتابعات المحاورة.
* الجرى بالكرة مع تغيير سرعة الجرى مع صفارة المدرب.
* الجرى بالكرة مع تغيير اتجاه الجرى مع صفارة المدرب أو إشارته.
* تبادل التمرير القطرى مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب.
* تعادل التمرير للأمام مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب.

الرشاقة:

هى قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه فى إيقاع سليم سواء على الأرض أو فى الهواء. وفى كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة: بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة علي تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية. ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح فى إدماج عدة مهارات أساسية فى إطار واحد، أو التغيير من مهارة إلى أخرى، أو التغيير من سرعته واتجاهه. ولتنمية الرشاقة يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات الأساسية تحت ظروف مختلفة، ومع ذلك ينبغى أن يراعى المدرب:

١- دوام إضافة التمرينات أو المهارات الجديدة للاعب.
٢- الإكثار من التمرينات المركبة والتجديد والتنوع فى ربط المهارات.
٣- تغيير الظروف عند أداء التمرينات.

وتعلم الرشاقة يلقى عبئاً على الجهاز العصبى المركزى. لذلك لا تعطى تمرينات الرشاقة عند شعور اللاعب بالتعب.

وتعتبر المهارة هى مقدرة اللاعب على أداء الحركة التى تقوم بها أطراف جسمه بطريقة متقنة فى سرعة وسهولة. وتظهر رشاقة ومهارة اللاعب الممتاز أثناء منافسته الخصم فى الاستحواذ على الكرة، كما تظهر فى مقدرته على سرعة الأداء للحركة بدقة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة.

وتلعب التمرينات البدنية دوراً كبيراً فى تنمية الرشاقة والمهارة لدى لاعب كرة القدم.

نماذج لبعض التمرينات الرياضية لتنمية الرشاقة العامة:

* الألعاب الصغيرة.
* كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد.
* الجمباز الأرضى والتمرينات على الصندوق والحصان والمهر وخلافه.
* الألعاب الأكروباتية.

ولتحسين الرشاقة والمهارة الخاصة بالكرة تعطى التمرينات الآتية على سبيل المثال:

* تمرينات فنيه إجبارية.
* تنطيط الكرة.
* تمرينات توازن الكرة على الرأس أو الفخذ أو القدم.
* التمرينات الصعبة لتعليم المهارات الأساسية مثل التصويب المباشر من الكرات العالية أو الوثب أماما لضرب الكرة نصف العالية بالرأس.
* الجرى المتعرج بالكرة بين أعلام (زجزاج).
* تمرينات تعليم الخداع بالجذع.

وتؤدى تمرينات الرشاقة طوال العام فى جميع فترات التدريب الثلاث، ولكن يلاحظ أن تكون هذه التمرينات بالكرة أثناء فترة المباريات.

المرونة:

المرونة هى مدى سهولة الحركة فى مفاصل الجسم. وتتوقف مرونة مفاصل اللاعب على الإمكانيات التشريحية والفسيولوجية المميزة للفرد. والتدريب يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة.

وافتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنه:

* عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان أداء المهارات الأساسية.
* سهولة إصابة اللاعب ببعض إصابات الملاعب.
* صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة، والسرعة، والرشاقة.
* تحديد مدى الحركة فى نطاق ضيق.

ولتنمية المرونة يقوم المدرب بإعطاء اللاعب التمرينات التى تعمل على الارتقاء بمستوى المرجحات وتمرينات الإطالة للعضلات والأربطة والأوتار.

ويستحسن أن يكون التمرين يومياً حتى يصل اللاعب إلى المرونة، ويجب تكرار التمرين لعدد كاف من المرات، كما تأخذ التمرينات التخصصية للمرونة الشكل المميز للمهارات الأساسية.

التحمل:

ويعنى التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخططية بإيجابية وفاعلية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذى يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.

والتحمل نوعان:

(أ) تحمل عام (ب) وتحمل خاص.

ومن أهم صفات لاعب الكرة الآن مقدرته على تحمل السرعة. وهذا يعنى أن اللاعب يستطيع أن يجرى بأقصى سرعة له فى أى وقت خلال المباراة، وخاصة فى الأوقات الصعبة والحرجة عند قرب انتهاء المباراة.

ويستطيع اللاعب أن يتدرب على تحمل السرعة بطريقة التدريب الفترى أو التكرارى، فمثلا يجرى لمسافة ٣٠ م بسرعة تساوى ٧٥ ٪ من أقصى سرعته، ويكرر ذلك من ٥ - ٧ مرات، وتكون فترة الراحة بين كل مرة وأخرى هى الفترة التى يعود فيها اللاعب إلى خط البداية. وتكون هذه العودة مشياً فى مبدأ الأمر ثم بالجرى الخفيف مع التقدم بالتمرين. ولكى يستطيع المدرب أن يقيم تقدم اللاعب فى هذا التمرين، يأخذ زمن سرعة اللاعب فى كل مرة يجريها ويجمع الأزمنة معا، وهنا يستطيع أن يقارن فى كل وحدة تدريب مقدار تقدم اللاعب.

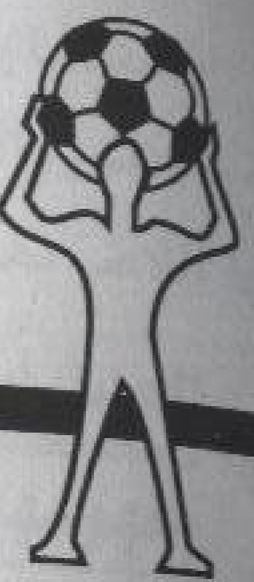
وهناك طريقة أخرى لتدريب اللاعب على تحمل السرعة وهى أن يجرى اللاعب ٤٠٠٠م مع تغيير السرعة كالآتى:

دقيقتان جرى - دقيقة مشى وتمرينات - ٣ دقائق جرى - دقيقة مشى وتمرينات - ٤ دقائق جرى - دقيقة مشى وتمرينات. وهكذا حتى يكمل اللاعب مسافة الـ ٤٠٠٠ م المقررة.

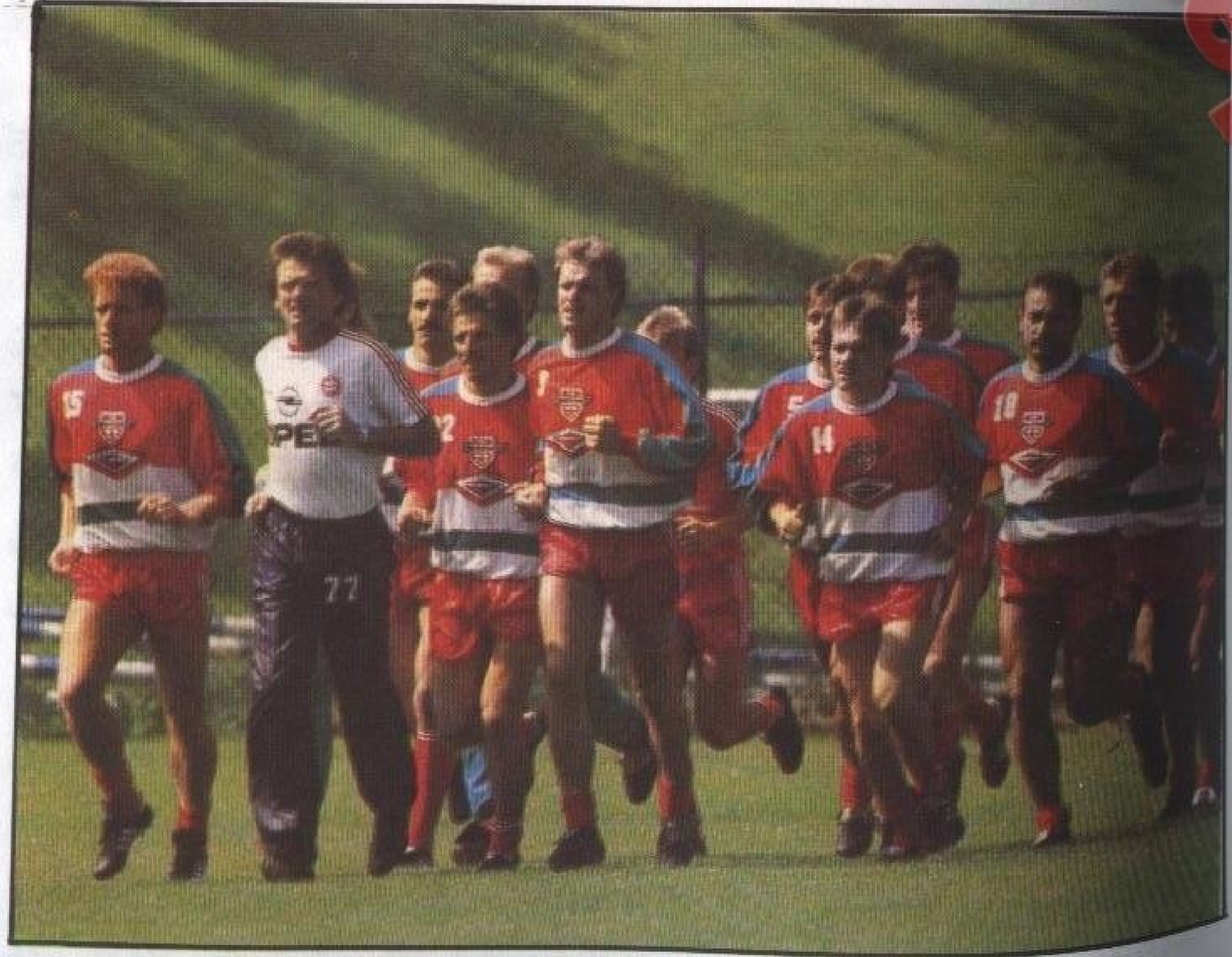
ويقوم المدرب بإعطاء تمرينات التحمل أثناء فترة الإعداد والجزء الأول من فترة المباريات، وغالباً ما يعطى فى اليوم الرابع بعد المباراة. ويكون الجرى دائما بالكرة.

أما التحمل الخاص فهو يعطى أثناء التمرينات الخططية، أو التمرينات المركبة، فأداء هذه التمرينات بتكرارات كثيرة لتثبيت مهارة معيَّنة أو تعليم تحرك خططى معين هو فى نفس الوقت تدريب على التحمل الخاص.

الباب الثانى



الإعداد البدنى



http://www.epsarabe.com